



Taekwondo Camp Hillerød

Som et nyt forsøg på et tiltag for bredden i Dansk Taekwondo Forbund arrangerer Hillerød Taekwondo Klub i november en lille tre-dages lejr for hele forbundet.

Lejren vil byde på instruktører fra både Danmark, Norge og England og vil henvende sig til bredden. Udover Taekwondo vil der være mulighed for at prøve kræfter med den Koreanske kampsport Hapkido samt Kyusho. Selve grundlaget for lejren vil dog have fokus på grundteknik og de forskellige facetter indenfor taegeuk, poomse, kamp og alt der imellem.

Vigtigt!

Medbring dit glade humør
Vær imødekommende
Kom frisk og skadesfri



Tilmelding

Her skal du tilmelde dig hvis du ønsker at deltage i lejren. Du får tilsendt info til betaling på email.

<https://tinyurl.com/hillerod-dk>



Hvornår?

Fredag den 23. november - søndag den 25. november



Lejrpris

Træning: 480 kr.
Bespisning alle dage: 420 kr.
(man kan således bestille lejr med eller uden mad)



Hvor henne?

Frederiksborg Centeret
Milnersvej 39
3400 Hillerød



Kontakt os

Webadresse: www.taekwoncamp.dk
Email: organizer@taekwoncamp.dk



TaekwondoCamp Hillerød

Bespisning på lejren

Bespisningen er altid noget af det vigtigste på en lejr, da kroppen forbrænder meget i løbet af en træningsweekend som denne. Derfor har vi allieret os med Frederiksborg Centeret som har deres egne kokke som har stor ekspertise i at bespise personer til sports arrangementer og andre begivenheder i Centeret.

Der vil være bespisning på følgende omgange:

Fredag aften: natmad (med i bespisning ellers tilkøb)

Lørdag: morgenmad, frokost og aftensmad

Søndag: morgenmad og frokost

Instruktører på lejren

På Taekwondo Camp Hillerød har vi været så heldige at få fat på nogle yderst kompetente instruktører som vil varetage træningen hele weekenden. Disse instruktører vil byde ind med mange forskellige slags træninger, herunder Hapkido, kamp, taegeuk/poomse, Kyusho, applikationer og meget andet.

Det endelige program udleveres på selve lejren.

Overnatning

Vi har booket lokaler i Frederiksborg Centeret, til både træning såvel som overnatning.

Så husk at medbringe eget sovegrej, herunder en form for madras samt dyne/sovepose.

Vær venligst opmærksom på at Hillerød Taekwondo og Frederiksborg Centeret ikke har nogen mulighed for at du kan låse værdig genstande ind, så du skal selv sørge for at passe på telefoner, iPad, pung osv.

Deltager krav

Da det er vores ønske at lave en lejr for bredden vil det være mindet på netop denne gruppe. Så træningen vil ikke specifikt rettet mod elite niveau, men tage udgangspunkt i bredde publikummet.

Da nogle af instruktørerne er fra udlandet er der både et alderskrav og et bæltekrav.

- Du skal være mindst 13 år
- Du skal mindst have grønt bælte

Tilmelding og betaling

Sidste tilmelding og betaling til Hillerød Taekwondo er **Fredag den 14. september 2018.**

Find link til tilmelding og betaling på den første side i denne flyer. **Betalingsmetode tilsendes på email.**

Forbehold

Hillerød Taekwondo forbeholder sig retten til at aflyse eller justere programmet, såfremt der måtte være behov for dette eller hvis der er for få tilmeldte.

Instruktører

Sigvald Martinsen (Norge) 8. dan
Grandmaster Sigvald er 8. dan i Taekwondo og har 5. dan i den koreanske kampsport Hapkido og har i 2001 stiftet Nordic Taekwondo Hapkido Alliance

Karin Schwartz (Danmark) 7. dan
Karin er uddannet 7. dan og har trænet Taekwondo i 38 år. Har vundet sølv til OL og har en lang og succesfuld karriere på det danske kamp landshold.

Carsten A. Pedersen (Danmark) 7. dan
Carsten er indehaver af 7. dan og har trænet Taekwondo i 32 år. Han har de seneste 18 år fungeret som Danfortræner både i Sim Uu Taekwondo og Dansk Taekwondo Forbund.

Damian Burton (England) 4. dan
Damian er uddannet 4. dan indenfor Chung Do Kwan stilen og har mere end 25 års Taekwondo erfaring bag sig. Han har trænet både WTF og ITF Taekwondo og har kørt klubber i både Spanien og Portugal

Søren Thestrup (Danmark) Chuden level
Søren har trænet Taekwondo siden 1983 og har siden 2006 trænet Kyusho Aiki Jutsu. Har desuden trænet den Russiske kampsport Systema. Er indehaver af 2. dan i Taekwondo og træner pt. i Nørrebro Son Bong.

Forslag til pakning af taske

- Dobog (flertal så du har til flere dage)
- Taekwondo bælte
- Kamp udstyr (vest, beskyttere, handsker)
- Eventuel badetøj (svømmehal lige ved siden af)
- Sovepose/dyne, liggeunderlag og pude
- Penge (cafeteria i centeret)
- Medicin (hvis du bruger noget)
- Nål og plaster samt køleposer (til skader)
- ...og hvad der ellers er behov for